

！お医者さんがサポート！

禁煙治療を受けると、
成功率が
3倍近く高まる、
という報告があります。



禁煙外来は

がんばるあなたを応援します！

「やめたくてもやめられない」～その原因はニコチン依存

禁煙外来をおススメする人

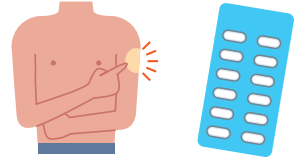
- 1 楽に、確実に、禁煙をしたい人
- 2 一人での禁煙に不安がある人
- 3 何度も禁煙にトライしたが、成功できない人

「禁煙外来」は、
内科、循環器科、耳鼻科
などでも行われています。
まずはかかりつけ医に
相談してみましょう。



禁煙外来では、どんな治療をするの？～初診(例)～

- 1 喫煙状況についての問診、ニコチン依存度テスト など
- 2 禁煙開始日を決めます
- 3 禁断症状を和らげる禁煙補助薬(飲み薬、貼り薬)の説明を受け、薬を処方してもらいます



※夜間、週末に通える禁煙外来もあります。

健康保険による禁煙治療スケジュール(12週間に5回の治療で完了)

飲み薬を使用した標準例



※健康保険の適応には条件があります。

どちらがお得？ 費用約20,000円(3割負担の場合) VS たばこ代約42,000円(1箱500円、1日1箱を12週間使用)

禁煙外来へのかかり方



※裏面をご覧ください。

※予約不要やインターネット予約の場合もあります。

市内の禁煙治療が受けられる禁煙外来

禁煙NOTE 医療機関 検索



● TDSニコチン依存度テスト～禁煙治療の保険適用の条件～

- 1日の平均喫煙本数約___本 × 今まで吸ってきた年数___年が200以上である。(下線部に数字を記入)
- 禁煙したいと思っている!
- 以下のテストで5点以上である。

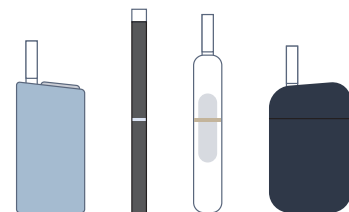
		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか?(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
合計			点

※35歳未満の人は、喫煙本数、喫煙年数に関係なく、保険で禁煙治療が受けられます。※加熱式たばこ利用者も保険で禁煙治療が受けられます。※過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある人は、前回の治療の初診診療日から1年経過しないうちは、自由診療となります。

● 加熱式たばこも要注意!

「加熱式たばこ」はたばこの葉を利用した「たばこ」です。

加熱式たばこの主流煙にも、「ニコチンや発がん性物質」が含まれ、周囲の空気を汚染します。



加熱式たばこにおける科学的知見

〔現時点までに得られた科学的知見〕

- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質*の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。
- 加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

※現時点で測定できていない化学物質もある

〔現時点での評価〕

- 加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれていることは明らかであるが、販売されて間もないこともあり、現時点までに得られた科学的知見では、加熱式たばこの受動喫煙による将来の健康影響を予測することは困難。このため、今後も研究や調査を継続していくことが必要。

(厚生労働省ホームページ引用)

たばこの害の再確認

- ① たばこには、約5,300種類の化学物質が入っており、発がん性物質は約70種類
- ② たばこを1本吸うと14.4分、たばこ1箱で48時間の寿命が削られます。
- ③ **がん(口腔・咽頭、喉頭、食道、肺、胃、膀胱など)や脳卒中、糖尿病、心筋梗塞などの病気との因果関係が証明されています。**
- ④ 家庭や、職場で他人のたばこの煙にさらされる**受動喫煙がある人は、肺がんにかかるリスクが約1.3倍に高まります。**

(Sakata.2012,喫煙と健康.2016)

令和2年3月発行